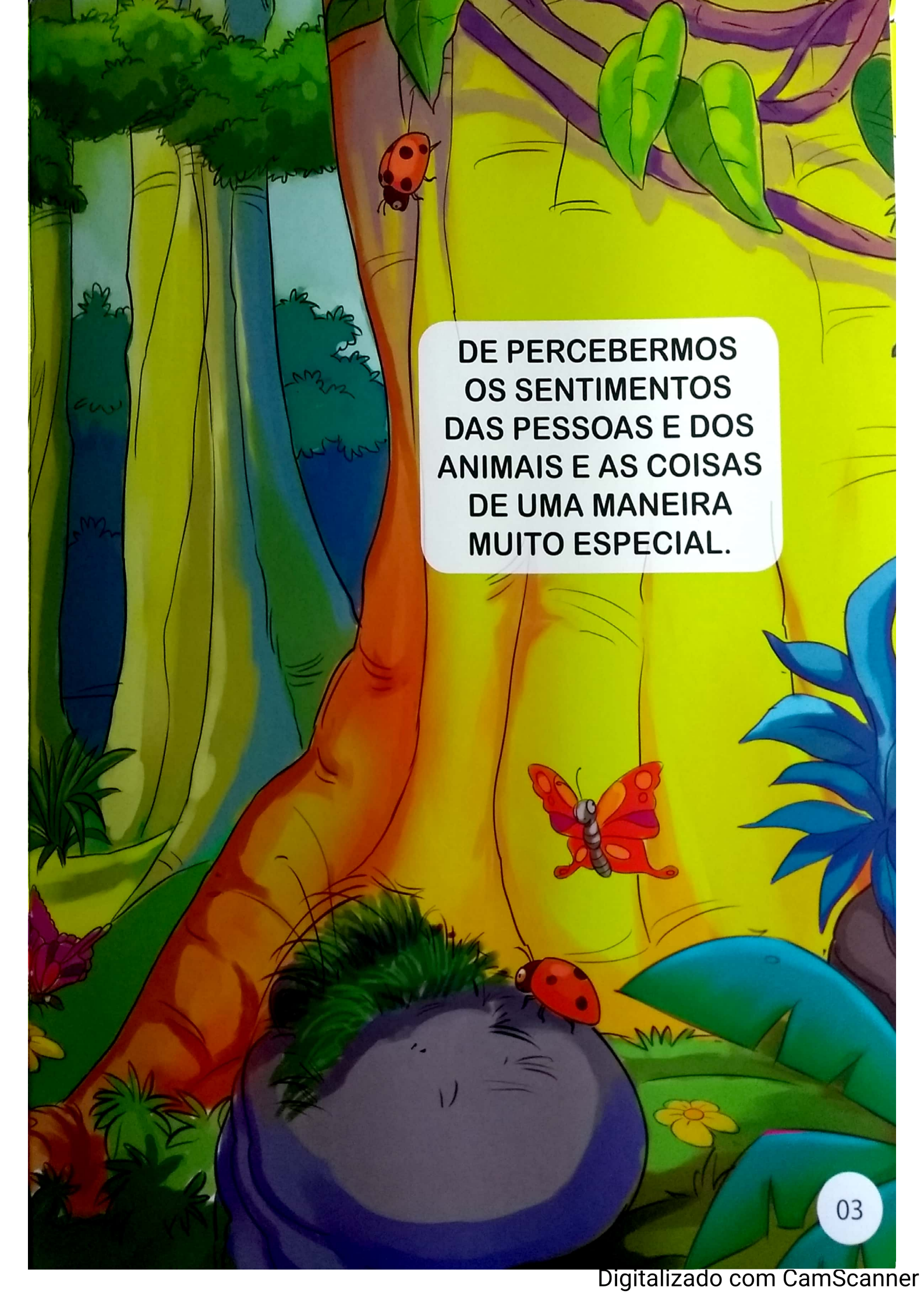
O que cabe no meu mundo II
Sensibilidade
Janayna
Alves Brejo
Bom Bom Books
EDITORA

O que cabe no meu mundo II

Sensibilibade

SENSIBILIDADE É A CAPACIDADE DE SENTIRMOS O MUNDO À NOSSA VOLTA.

DE PERCEBERMOS
OS SENTIMENTOS
DAS PESSOAS E DOS
ANIMAIS E AS COISAS
DE UMA MANEIRA
MUITO ESPECIAL.

SIGNIFICA EXPERIMENTARMOS,
NO FUNDO DO NOSSO CORAÇÃO,
SENTIMENTOS BONS OU RUINS. COMO,
POR EXEMPLO, TRISTEZA POR VER
ALGUÉM DOENTE OU MACHUCADO.

É RESPEITARMOS NOSSO
PROFESSOR.

SENTIRMOS FELICIDADE PORQUE
NOSSO PAI CHEGOU DE VIAGEM...

...E ALEGRIA POR PODERMOS BRINCAR COM NOSSOS AMIGOS.

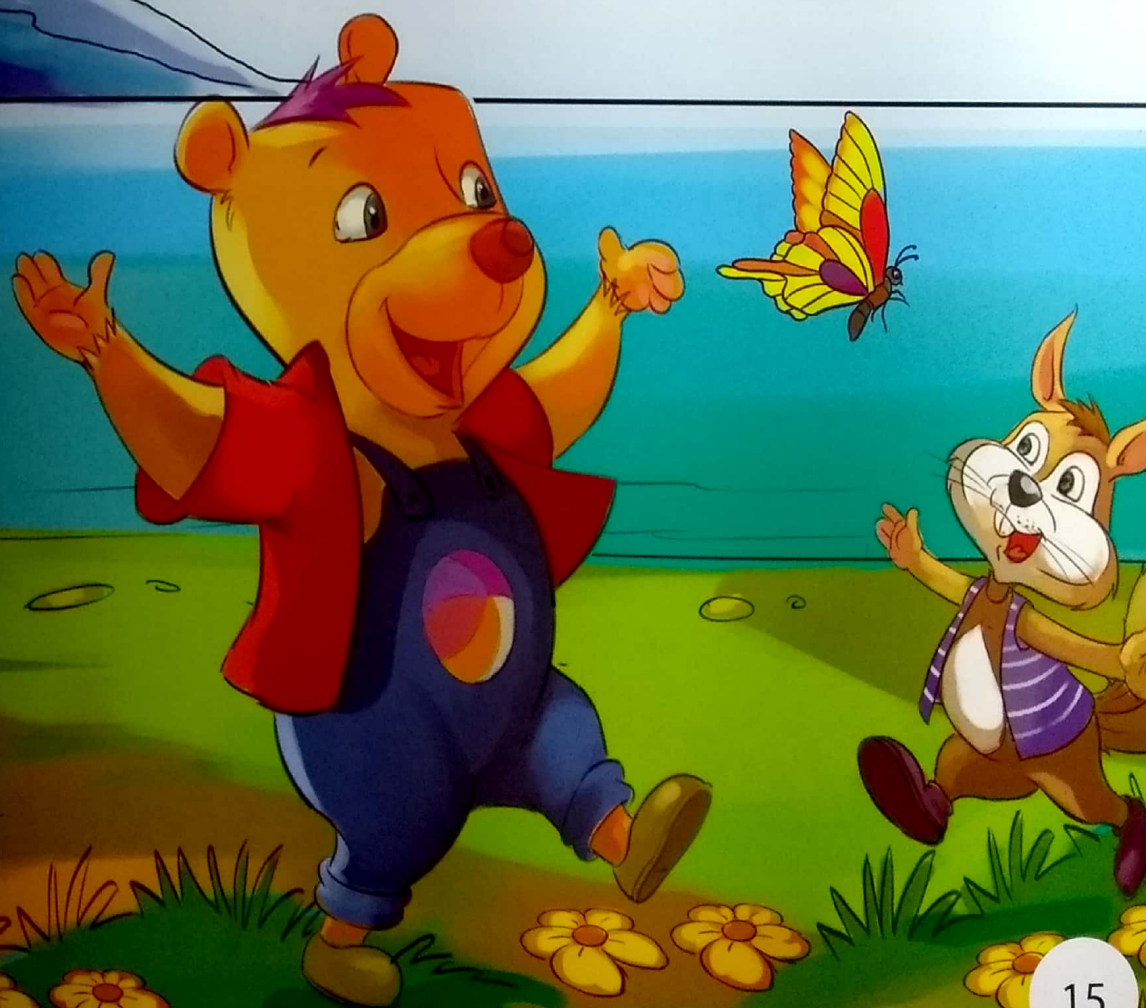
SEMPRE QUE PERCEBO QUE PAPAI, MAMÃE, UM AMIGO OU QUALQUER UM ESTÁ TRISTE, LOGO ME SENSIBILIZO. OU SEJA, SINTO UM APERTO NO CORAÇÃO QUE NÃO É DOENÇA, NÃO.

É UMA VONTADE DE AJUDÁ-LOS A VOLTAREM A SORRIR E, ASSIM, DEIXAREM A TRISTEZA DE LADO.

SERMOS SENSÍVEIS É, AINDA, DIVIDIR NOSSAS ALEGRIAS COM OS OUTROS E FICARMOS CONTENTES QUANDO ELES ESTÃO FELIZES. SE ESTAMOS BEM E QUEM ESTÁ AO NOSSO LADO TAMBÉM, EXPERIMENTAMOS A FELICIDADE.

MAS, SE VEJO ALGUÉM DOENTE, COM FOME OU UMA CRIANÇA ABANDONADA PELAS RUAS, FICO TRISTE, POIS TENHO SENSIBILIDADE.

QUANDO TEMOS SENSIBILIDADE, É POSSÍVEL NOTAR O QUE O OUTRO ESTÁ SENTINDO, ATÉ MESMO POR UMA CONVERSA A DISTÂNCIA OU POR UM SIMPLES OLHAR. ASSIM, TAMBÉM É POSSÍVEL PERCEBERMOS A SAUDADE QUE SENTIMOS UNS DOS OUTROS.

A SENSIBILIDADE É UM DOM QUE PRECISA SER CULTIVADO ENTRE NÓS. UM DOM QUE DEVE SER REGADO COMO UMA PLANTINHA, POIS É POR MEIO DA SENSIBILIDADE QUE CONSEGUIMOS EXPRESSAR NOSSOS VERDADEIROS SENTIMENTOS E TAMBÉM PERCEBERMOS OS SENTIMENTOS DOS OUTROS.

Aos pais e educadores

Sensibilidade é a capacidade de sentir, de ser afetado pela presença do outro. É a capacidade de ser afetado pelo gosto, pelo cheiro, pela textura (pelo tato), pelo som, pelo feio e pelo belo. A sensibilidade é um elemento fundamental para que possamos adquirir conhecimento. No entanto, existe uma função extra à sensibilidade. Ao permitir que nós nos aproximemos das coisas e das pessoas que nos cercam, ao permitir que nós percebamos a multiplicidade das diferenças ao nosso redor, ela nos apresenta ao novo e ao diferente. Ao fazê-lo, a sensibilidade nos permite aprender a gostar, ou, se isso não for possível, pelo menos a aceitar ou mesmo a tolerar esse novo. Se ter sensibilidade é ser afetado, ser afetado é ter vida afetiva (amar, comover-se, desejar, sofrer, emocionar-se). É nesse ponto que a sensibilidade se torna mais interessante, quando produz pessoas sensíveis, pessoas que se deixam afetar pela situação do outro, pessoas que se importam. Comte-Sponville vai se referir a esse tipo de sensibilidade chamando-a de doçura. Os cristãos vão dizer que ela é uma das virtudes de Cristo e chamá-la de mansidão. É essa forma de sensibilidade que põe freios ao nosso poder e à nossa violência (e também ao dos governantes, dos policiais e dos exércitos). Enquanto a compaixão sofre com a dor do outro, a sensibilidade/doçura se preocupa em não provocá-la ou, pelo menos, não aumentá-la. Enquanto a generosidade quer fazer bem ao outro, a doçura/sensibilidade se recusa a lhe fazer mal. Sensibilidade, nesses termos, é acolher, respeitar, abrir-nos ao outro e nos humanizar para, assim o fazendo, nos tornarmos mais humanos.

Cláudio Paixão Anastácio de Paula
Cláudio Paixão Anastácio de Paula é psicólogo clínico, doutorou-se em psicologia pela USP, é membro da *International Association for Jungian Studies* e é professor da Escola de Ciência da Informação da UFMG.